

La distancia a los espacios verdes de acceso público se asocia con el sobrepeso y con niveles de estrés más altos.

“Al controlar las diferencias derivadas del nivel de educación, urbanidad, género, edad, empleo, segundas residencias e ir en bicicleta al trabajo, los resultados del análisis sugieren que existe una geografía de sobrepeso (IMC > 27.5) y estrés experimentado en relación con la distancia a áreas verdes de acceso público, así como acceso a un jardín privado o un área verde compartida en la vivienda.”

Nielsen TS, Hansen KB. (2007). Do green areas affect health? Results from a Danish survey on the use of green areas and health indicators. *Health and Place*, 13(4):839-50.

Vivir en un área más transitable se asocia con una mayor probabilidad de visitar espacios verdes y cumplir con las referencias de actividad, y una menor probabilidad de tener sobrepeso u obesidad.

“Las asociaciones para el uso de espacios verdes, la actividad física y el peso corporal generalmente están en la dirección esperada, ya que los residentes de vecindarios más transitables y menos desfavorecidos socioeconómicamente tienen más probabilidades de visitar espacios verdes, más probabilidades de cumplir con las referencias de actividad física y menos probabilidades de tener sobrepeso u obesidad.”

Coombes E, et al. (2009). The relationship of physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use. *Social Science & Medicine*. 2010 Mar;70(6):816-22.



El uso de espacios verdes se asocia con una mayor actividad física y menos sobrepeso u obesidad, incluso cuando se ajusta la transitabilidad del vecindario.

“Los encuestados que viven más lejos de los espacios verdes también tenían menos probabilidades de alcanzar los niveles de actividad física de referencia y más probabilidades de tener sobrepeso u obesos, incluso después del ajuste por la transitabilidad de los vecindarios de los encuestados, su estatus socioeconómico y la privación del área. Es importante destacar que cuando se examinaron los resultados en función de la frecuencia del uso de los espacios verdes, las tendencias aparentemente eran en las que los usuarios más frecuentes de los espacios verdes eran más activos físicamente y tenían menos probabilidades de tener sobrepeso u obesidad.”

Coombes E, et al. (2009). The relationship of physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use. *Social Science & Medicine*. 2010 Mar;70(6):816-22.

Las personas que viven en entornos urbanos tienen más probabilidades de ser obesas que sus contrapartes rurales.

“Los hombres que viven en las ciudades tenían más probabilidades de ser obesos (39.4%) que los hombres de las zonas suburbanas (35.5%). Del mismo modo, el 20.6% de las mujeres eran obesas frente al 19.1% en las zonas urbanas y rurales, respectivamente.”

Pasala, S. K., Rao, A. A., & Sridhar, G. R. (2010). Built environment and diabetes. *International Journal of Diabetes in Developing Countries*, 30(2). <http://dx.doi.org/10.4103/0973-3930.62594>

Se estima que la proximidad a parques y programas recreativos causa disminuciones de peso significativas entre los niños.

“Los investigadores estimaron que si todos los niños del estudio tuvieran programas recreativos similares cerca de sus hogares, hasta un 9.5 por ciento pasaría del sobrepeso a la normalidad y aproximadamente un 2 por ciento pasaría de ser obeso a tener sobrepeso, un resultado notable para la salud infantil.”

Wolch, J., Jerrett, M., Reynolds, K., McConnell, R., Chang, R., Dahmann, N., et al. (2011). Childhood Obesity and Proximity to Urban Parks and Recreational Resources: A Longitudinal Cohort Study. *Health & Place*, 17(1), 207-214. <http://dx.doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.10.001>

El acceso a los parques reduce el riesgo de tener sobrepeso y ser obeso.

“El acceso tanto a parques como programas recreativos reducen el riesgo de sobrepeso y obesidad según lo medido por el IMC alcanzado a los 18 años.”

Wolch, J., Jerrett, M., Reynolds, K., McConnell, R., Chang, R., Dahmann, N., et al. (2011). Childhood Obesity and Proximity to Urban Parks and Recreational Resources: A Longitudinal Cohort Study. *Health & Place*, 17(1), 207-214. <http://dx.doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.10.001>

